

**Załącznik Nr 5 do Regulaminu rekrutacji
i uczestnictwa w zajęciach „WYBIERAM RUCH I ZDROWIE – ŻYCIE BEZ NAŁOGOWE”**

KARTA INFORMACYJNA UCZESTNIKA ZAJĘĆ SPORTOWYCH „WYBIERAM RUCH I ZDROWIE – ŻYCIE BEZ NAŁOGOWE” W RAMACH FERII ZIMOWYCH 2026

1. Imię i Nazwisko i data urodzenia:
2. Telefon kontaktowy do rodzica podczas pobytu:
3. Termin i miejsce szkolenia:
4. Czy dziecko ma alergię pokarmową? Jeśli tak to na jakie produkty?
5. Czy dziecko przyjmuje stałe leki, o których powinien wiedzieć instruktor?
6. Czy dziecko jest chore na jakieś choroby przewlekłe o których powinien wiedzieć instruktor? Jeśli tak to jakie?
7. Proszę o określenie poziomu zaawansowania dziecka (zaznacz przez podkreślenie):
 - 0 - dziecko nigdy nie jeździło na nartach, nie miało styczności ze sprzętem narciarskim, zapomniało jak się jeździ, bądź jest bojaźliwe
 - 1 (BIAŁY) - umie jeździć na wprost, hamować pługiem, skręcać łukami płużnymi, potrafi korzystać z wyciągu taśmowego oraz orczykowego, bezpiecznie upada i samodzielnie wstaje, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa
 - FIS 2 (ZIELONY) – w łatwych warunkach przechodzi do ustawienia nart równolegle, skręca z półpługu, podchodzi schodkowaniem, hamuje pługiem, zna zasady bezpieczeństwa
 - FIS 3 (NIEBIESKI) - umie jeździć równolegle, skręcać równolegle (rotacja nóg), podchodzić schodkowo oraz rozkrokiem, przyjmuje prawidłową pozycję narciarską, prawidłowo odciąża narty - w odpowiedniej fazie jazdy
 - 4 (CZERWONY) – umie jeździć równolegle, skręcać równolegle, potrafi wykonać skręt dostokowy cięty, pewnie wchodzić na krawędź, utrzymuje pozycję dostokową, hamuje skrętem „stop”, wykonuje zwroty, jeździ śmigiem, zna zasady bezpieczeństwa (pełna wersja dekalogu FIS)
 - 5 (BRĄZOWY) – CZERWONY + wykonuje skręt równoległy długi, wykorzystuje znane techniki jazdy do danego terenu jazdy, zna elementy jazdy sportowej
 - 6 (SREBRNY) – BRĄZOWY + wykonuje skręt równoległy długi i krótki, kontroluje promień skrętu i tor jazdy, posiada podstawową wiedzę na temat NRS (Narciarski Regulamin Sportowy)

*W przypadku wypożyczenia sprzętu:

Wzrost dziecka:

Nr buta:

Obwód głowy:

Data:

Podpis rodzica/ opiekuna prawnego